

# Lettera di Paolo apostolo agli Efesini

**1.** <sup>1</sup>Paolo, apostolo di Gesù Cristo per volontà di Dio, ai santi che sono in Efeso, credenti in Cristo Gesù:  
<sup>2</sup>grazia a voi e pace da Dio, Padre nostro, e dal Signore Gesù Cristo.

<sup>3</sup>Benedetto sia Dio, Padre del Signore nostro Gesù Cristo, che ci ha benedetti con ogni benedizione spirituale nei cieli, in Cristo.

<sup>4</sup>In lui ci ha scelti prima della creazione del mondo, per essere santi e immacolati al suo cospetto nella carità,

<sup>5</sup>predestinandoci a essere suoi figli adottivi per opera di Gesù Cristo,

<sup>6</sup>secondo il beneplacito della sua volontà.

E questo a lode e gloria della sua grazia, che ci ha dato nel suo Figlio diletto;

<sup>7</sup>nel quale abbiamo la redenzione mediante il suo sangue, la remissione dei peccati

secondo la ricchezza della sua grazia.

<sup>8</sup>Egli l'ha abbondantemente riversata su di noi con ogni sapienza e intelligenza,

<sup>9</sup>poiché egli ci ha fatto conoscere il mistero della sua volontà, secondo quanto nella sua benevolenza aveva in lui

prestabilito

<sup>10</sup>per realizzarlo nella pienezza dei tempi: il disegno cioè di ricapitolare in Cristo tutte le cose, quelle del cielo come quelle della terra.

<sup>11</sup>In lui siamo stati fatti anche eredi, essendo stati predestinati secondo il piano di colui che tutto opera efficacemente conforme alla sua volontà,

<sup>12</sup>perché noi fossimo a lode della sua gloria, noi, che per primi abbiamo sperato in Cristo.

<sup>13</sup>In lui anche voi,

dopo aver ascoltato la parola della verità, il vangelo della vostra salvezza

e avere in esso creduto, avete ricevuto il suggello dello Spirito Santo che era stato promesso,

<sup>14</sup>il quale è caparra della nostra eredità,

in attesa della completa redenzione di coloro che Dio si è acquistato, a lode della sua gloria.

<sup>15</sup>Perciò anch'io, avendo avuto notizia della vostra fede nel Signore Gesù e dell'amore che avete verso tutti i santi, <sup>16</sup>non cesso di render grazie per voi, ricordandovi nelle mie preghiere, <sup>17</sup>perché il Dio del Signore nostro Gesù Cristo, il Padre della gloria, vi dia uno spirito di sapienza e di rivelazione per una più profonda conoscenza di lui. <sup>18</sup>Possa egli davvero illuminare gli occhi della vostra mente per farvi comprendere a quale speranza vi ha chiamati, quale tesoro di gloria racchiude la sua eredità fra i santi <sup>19</sup>e qual è la straordinaria grandezza della sua potenza verso di noi credenti secondo l'efficacia della sua forza

<sup>20</sup>che egli manifestò in Cristo, quando lo risuscitò dai morti

e lo fece sedere alla sua destra nei cieli, <sup>21</sup>al di sopra di ogni principato e autorità, di ogni potenza e dominazione

e di ogni altro nome che si possa nominare non solo nel secolo presente ma anche in quello futuro.

<sup>22</sup>*Tutto infatti ha sottomesso ai suoi piedi*

e lo ha costituito su tutte le cose a capo della Chiesa,

<sup>23</sup>la quale è il suo corpo,

la pienezza di colui che si realizza interamente in tutte le cose.



**2.** <sup>1</sup>Anche voi eravate morti per le vostre colpe e i vostri peccati, <sup>2</sup>nei quali un tempo viveste alla maniera di questo mondo, seguendo il principe delle potenze dell'aria, quello spirito che ora opera negli uomini ribelli. <sup>3</sup>Nel numero di quei ribelli, del resto, siamo vissuti anche tutti noi, un tempo, con i desideri della nostra carne, seguendo le voglie della carne e i desideri cattivi; ed eravamo per natura meritevoli d'ira, come gli altri. <sup>4</sup>Ma Dio, ricco di misericordia, per il grande amore con il quale ci ha amati, <sup>5</sup>da morti che eravamo per i peccati, ci ha fatti rivivere con Cristo: per grazia infatti siete stati salvati. <sup>6</sup>Con lui ci ha anche risuscitati e ci ha fatti sedere nei cieli, in Cristo Gesù, <sup>7</sup>per mostrare nei secoli futuri la straordinaria ricchezza della sua grazia mediante la sua bontà verso di noi in Cristo Gesù. <sup>8</sup>Per questa grazia infatti siete salvati mediante la fede; e ciò non viene da voi, ma è dono di Dio; <sup>9</sup>né viene dalle opere, perché nessuno possa vantarsene. <sup>10</sup>Siamo infatti opera sua, creati in Cristo Gesù per le opere buone che Dio ha predisposto perché noi le praticassimo. <sup>11</sup>Perciò ricordatevi che un tempo voi, pagani per nascita, chiamati incircoscisi da quelli che si dicono circoscisi perché tali sono nella carne per mano di uomo, <sup>12</sup>ricordatevi che in quel tempo eravate senza Cristo, esclusi dalla cittadinanza d'Israele, estranei ai patti della promessa, senza speranza e senza Dio in questo mondo. <sup>13</sup>Ora invece, in Cristo Gesù, voi che un tempo eravate i lontani siete diventati i vicini grazie al sangue di Cristo.

<sup>14</sup>Egli infatti è la nostra pace,  
colui che ha fatto dei due un popolo solo,  
abbattendo il muro di separazione che era frammezzo,  
cioè l'inimicizia,  
<sup>15</sup>annullando, per mezzo della sua carne,  
la legge fatta di prescrizioni e di decreti,  
per creare in se stesso, dei due, un solo uomo nuovo,  
facendo la pace,  
<sup>16</sup>e per riconciliare tutti e due con Dio in un solo corpo,  
per mezzo della croce,  
distruggendo in se stesso l'inimicizia.

<sup>17</sup>Egli è venuto perciò ad *annunziare pace*  
a voi *che eravate lontani* e *pace a coloro che erano vicini*.

<sup>18</sup>Per mezzo di lui possiamo presentarci, gli uni e gli altri,  
al Padre in un solo Spirito.

<sup>19</sup>Così dunque voi non siete più stranieri né ospiti, ma siete concittadini dei santi e familiari di Dio, <sup>20</sup>edificati sopra il fondamento degli apostoli e dei profeti, e avendo come pietra angolare lo stesso Cristo Gesù. <sup>21</sup>In lui ogni costruzione cresce ben ordinata per essere tempio santo nel Signore; <sup>22</sup>in lui anche voi insieme con gli altri venite edificati per diventare dimora di Dio per mezzo dello Spirito.

**3** <sup>1</sup>Per questo, io Paolo, il prigioniero di Cristo per voi Gentili... <sup>2</sup>penso che abbiate sentito parlare del ministero della grazia di Dio, a me affidato a vostro beneficio: <sup>3</sup>come per rivelazione mi è stato fatto conoscere il mistero di cui sopra vi ho scritto brevemente. <sup>4</sup>Dalla lettura di ciò che ho scritto potete ben capire la mia comprensione del mistero di Cristo. <sup>5</sup>Questo mistero non è stato manifestato agli uomini delle precedenti generazioni come al presente è stato rivelato ai suoi santi apostoli e profeti per mezzo dello Spirito: <sup>6</sup>che i Gentili cioè sono chiamati, in Cristo Gesù, a partecipare alla stessa eredità, a formare lo stesso corpo, e ad essere partecipi della promessa per mezzo del vangelo, <sup>7</sup>del quale sono divenuto ministro per il dono della grazia di Dio a me concessa in virtù dell'efficacia della sua potenza. <sup>8</sup>A me, che sono l'infimo fra tutti i santi, è stata concessa questa grazia di annunziare ai Gentili le imperscrutabili ricchezze di Cristo, <sup>9</sup>e di far risplendere agli occhi di tutti qual è l'adempimento del mistero nascosto da secoli nella mente di Dio, creatore dell'universo, <sup>10</sup>perché sia manifestata ora nel cielo, per mezzo della Chiesa, ai Principati e alle Potestà la multiforme sapienza di Dio, <sup>11</sup>secondo il disegno eterno che ha attuato in Cristo Gesù nostro Signore, <sup>12</sup>il quale ci dà il coraggio di avvicinarci in piena fiducia a Dio per la fede in lui. <sup>13</sup>Vi prego quindi di non perdervi d'animo per le mie tribolazioni per voi; sono gloria vostra.

<sup>14</sup>Per questo, dico, io piego le ginocchia davanti al Padre, <sup>15</sup>dal quale ogni paternità nei cieli e sulla terra prende nome, <sup>16</sup>perché vi conceda, secondo la ricchezza della sua gloria, di essere potentemente rafforzati dal suo Spirito nell'uomo interiore. <sup>17</sup>Che il Cristo abiti per la fede nei vostri cuori

e così, radicati e fondati nella carità, <sup>18</sup>siate in grado di comprendere con tutti i santi quale sia l'ampiezza, la lunghezza, l'altezza e la profondità, <sup>19</sup>e conoscere l'amore di Cristo che sorpassa ogni conoscenza, perché siate ricolmi di tutta la pienezza di Dio.

<sup>20</sup>A colui che in tutto ha potere di fare molto più di quanto possiamo domandare o pensare, secondo la potenza che già opera in noi, <sup>21</sup>a lui la gloria nella Chiesa e in Cristo Gesù per tutte le generazioni, nei secoli dei secoli! Amen.

**4** <sup>1</sup>Vi esorto dunque io, il prigioniero nel Signore, a comportarvi in maniera degna della vocazione che avete ricevuto, <sup>2</sup>con ogni umiltà, mansuetudine e pazienza, sopportandovi a vicenda con amore, <sup>3</sup>cercando di conservare l'unità dello spirito per mezzo del vincolo della pace. <sup>4</sup>Un solo corpo, un solo spirito, come una sola è la speranza alla quale siete stati chiamati, quella della vostra vocazione; <sup>5</sup>un solo Signore, una sola fede, un solo battesimo. <sup>6</sup>Un solo Dio Padre di tutti, che è al di sopra di tutti, agisce per mezzo di tutti ed è presente in tutti. <sup>7</sup>A ciascuno di noi, tuttavia, è stata data la grazia secondo la misura del dono di Cristo. <sup>8</sup>Per questo sta scritto: *Ascendendo in cielo ha portato con sé prigionieri, ha distribuito doni agli uomini.* <sup>9</sup>Ma che significa la parola "ascese", se non che prima era disceso quaggiù sulla terra? <sup>10</sup>Colui che discese è lo stesso che anche ascese al di sopra di tutti i cieli, per riempire tutte le cose.

<sup>11</sup>È lui che ha stabilito alcuni come apostoli, altri come profeti, altri come evangelisti, altri come pastori e maestri, <sup>12</sup>per rendere idonei i fratelli a compiere il ministero, al fine di edificare il corpo di Cristo, <sup>13</sup>finché arriviamo tutti all'unità della fede e della conoscenza del Figlio di Dio, allo stato di uomo perfetto, nella misura che conviene alla piena maturità di Cristo. <sup>14</sup>Questo affinché non siamo più come fanciulli sbalottati dalle onde e portati qua e là da qualsiasi vento di dottrina, secondo l'inganno degli uomini, con quella loro astuzia che tende a trarre nell'errore. <sup>15</sup>Al contrario, vivendo secondo la verità nella carità, cerchiamo di crescere in ogni cosa verso di lui, che è il capo, Cristo, <sup>16</sup>dal quale tutto il corpo, ben compaginato e connesso, mediante la collaborazione di ogni giuntura, secondo l'energia propria di ogni membro, riceve forza per crescere in modo da edificare se stesso nella carità.

<sup>17</sup>Vi dico dunque e vi scongiuro nel Signore: non comportatevi più come i pagani nella vanità della loro mente, <sup>18</sup>accecati nei loro pensieri, estranei alla vita di Dio a causa dell'ignoranza che è in loro, e per la durezza del loro cuore. <sup>19</sup>Diventati così insensibili, si sono abbandonati alla dissolutezza, commettendo ogni sorta di impurità con avidità insaziabile.

<sup>20</sup>Ma voi non così avete imparato a conoscere Cristo, <sup>21</sup>se proprio gli avete dato ascolto e in lui siete stati istruiti, secondo la verità che è in Gesù, <sup>22</sup>per la quale dovete deporre l'uomo vecchio con la condotta di prima, l'uomo che si corrompe dietro le passioni ingannatrici <sup>23</sup>e dovete rinnovarvi nello spirito della vostra mente <sup>24</sup>e rivestire l'uomo nuovo, creato secondo Dio nella giustizia e nella santità vera. <sup>25</sup>Perciò, bando alla menzogna: *dite ciascuno la verità al proprio prossimo*; perché siamo membra gli uni degli altri. <sup>26</sup>*Nell'ira, non peccate*; non tramonti il sole sopra la vostra ira, <sup>27</sup>e non date occasione al diavolo. <sup>28</sup>Chi è avvezzo a rubare non rubi più, anzi si dia da fare lavorando onestamente con le proprie mani, per farne parte a chi si trova in necessità. <sup>29</sup>Nessuna parola cattiva esca più dalla vostra bocca; ma piuttosto, parole buone che possano servire per la necessaria edificazione, giovando a quelli che ascoltano. <sup>30</sup>E non vogliate rattristare lo Spirito Santo di Dio, col quale foste segnati per il giorno della redenzione.

<sup>31</sup>Scompaia da voi ogni asprezza, sdegno, ira, clamore e maldicenza con ogni sorta di malignità. <sup>32</sup>Siate invece benevoli gli uni verso gli altri, misericordiosi, perdonandovi a vicenda come Dio ha perdonato a voi in Cristo.

**5** <sup>1</sup>Fatevi dunque imitatori di Dio, quali figli carissimi, <sup>2</sup>e camminate nella carità, nel modo che anche Cristo vi ha amato e ha dato se stesso per noi, offrendosi a Dio in sacrificio di soave odore. <sup>3</sup>Quanto alla fornicazione e a ogni specie di impurità o cupidigia, neppure se ne parli tra voi, come si addice a santi; <sup>4</sup>lo stesso si dica per le volgarità, insulsaggini, trivialità: cose tutte sconvenienti. Si rendano invece azioni di grazie! <sup>5</sup>Perché, sappiatelo bene, nessun fornicatore, o impuro, o avaro - che è roba da idolatri - avrà parte al regno di Cristo e di Dio. <sup>6</sup>Nessuno vi inganni con vani ragionamenti: per queste cose infatti piomba l'ira di Dio sopra coloro che gli resistono. <sup>7</sup>Non abbiate quindi niente in comune con loro. <sup>8</sup>Se un tempo eravate tenebra, ora siete luce nel Signore. Comportatevi perciò come i figli della luce; <sup>9</sup>il frutto della luce consiste in ogni bontà, giustizia e verità. <sup>10</sup>Cercate ciò che è gradito al Signore, <sup>11</sup>e non partecipate alle opere infruttuose delle tenebre, ma piuttosto condannatele apertamente, <sup>12</sup>poiché di quanto viene fatto da costoro in segreto è vergognoso perfino parlare. <sup>13</sup>Tutte queste cose che vengono

apertamente condannate sono rivelate dalla luce, perché tutto quello che si manifesta è luce. <sup>14</sup>Per questo sta scritto: *"Svegliati, o tu che dormi, déstati dai morti e Cristo ti illuminerà"*.

<sup>15</sup>Vigilate dunque attentamente sulla vostra condotta, comportandovi non da stolti, ma da uomini saggi; <sup>16</sup>profittando del tempo presente, perché i giorni sono cattivi. <sup>17</sup>Non siate perciò inconsiderati, ma sappiate comprendere la volontà di Dio. <sup>18</sup>E non ubriacatevi di vino, il quale porta alla sfrenatezza, ma siate ricolmi dello Spirito, <sup>19</sup>intrattenendovi a vicenda con salmi, inni, cantici spirituali, cantando e inneggiando al Signore con tutto il vostro cuore, <sup>20</sup>rendendo continuamente grazie per ogni cosa a Dio Padre, nel nome del Signore nostro Gesù Cristo.

<sup>21</sup>Siate sottomessi gli uni agli altri nel timore di Cristo.

<sup>22</sup>Le mogli siano sottomesse ai mariti come al Signore; <sup>23</sup>il marito infatti è capo della moglie, come anche Cristo è capo della Chiesa, lui che è il salvatore del suo corpo. <sup>24</sup>E come la Chiesa sta sottomessa a Cristo, così anche le mogli siano soggette ai loro mariti in tutto.

<sup>25</sup>E voi, mariti, amate le vostre mogli, come Cristo ha amato la Chiesa e ha dato se stesso per lei, <sup>26</sup>per renderla santa, purificandola per mezzo del lavacro dell'acqua accompagnato dalla parola, <sup>27</sup>al fine di farsi comparire davanti la sua Chiesa tutta gloriosa, senza macchia né ruga o alcunché di simile, ma santa e immacolata. <sup>28</sup>Così anche i mariti hanno il dovere di amare le mogli come il proprio corpo, perché chi ama la propria moglie ama se stesso. <sup>29</sup>Nessuno mai infatti ha preso in odio la propria carne; al contrario la nutre e la cura, come fa Cristo con la Chiesa, <sup>30</sup>poiché siamo membra del suo corpo. <sup>31</sup>*Per questo l'uomo lascerà suo padre e sua madre e si unirà alla sua donna e i due formeranno una carne sola.* <sup>32</sup>Questo mistero è grande; lo dico in riferimento a Cristo e alla Chiesa! <sup>33</sup>Quindi anche voi, ciascuno da parte sua, ami la propria moglie come se stesso, e la donna sia rispettosa verso il marito.

**6** <sup>1</sup>Figli, obbedite ai vostri genitori nel Signore, perché questo è giusto. <sup>2</sup>*Onora tuo padre e tua madre:* è questo il primo comandamento associato a una promessa: <sup>3</sup>*perché tu sia felice e goda di una vita lunga sopra la terra.* <sup>4</sup>E voi, padri, non inasprite i vostri figli, ma allevateli nell'educazione e nella disciplina del Signore. <sup>5</sup>Schiavi, obbedite ai vostri padroni secondo la carne con timore e tremore, con semplicità di spirito, come a Cristo, <sup>6</sup>e non servendo per essere visti, come per piacere agli uomini, ma come servi di Cristo, compiendo la volontà di Dio di cuore, <sup>7</sup>prestando servizio di buona voglia come al Signore e non come a uomini. <sup>8</sup>Voi sapete infatti che ciascuno, sia schiavo sia libero, riceverà dal Signore secondo quello che avrà fatto di bene. <sup>9</sup>Anche voi, padroni, comportatevi allo stesso modo verso di loro, mettendo da parte le minacce, sapendo che per loro come per voi c'è un solo Signore nel cielo, e che non v'è preferenza di persone presso di lui. <sup>10</sup>Per il resto, attingete forza nel Signore e nel vigore della sua potenza. <sup>11</sup>Rivestitevi dell'armatura di Dio, per poter resistere alle insidie del diavolo. <sup>12</sup>La nostra battaglia infatti non è contro creature fatte di sangue e di carne, ma contro i Principati e le Potestà, contro i dominatori di questo mondo di tenebra, contro gli spiriti del male che abitano nelle regioni celesti. <sup>13</sup>Prendete perciò l'armatura di Dio, perché possiate resistere nel giorno malvagio e restare in piedi dopo aver superato tutte le prove. <sup>14</sup>State dunque ben fermi, *cinti i fianchi con la verità, rivestiti con la corazza della giustizia,* <sup>15</sup>e avendo come calzatura ai piedi *lo zelo per propagare il vangelo della pace.* <sup>16</sup>Tenete sempre in mano lo scudo della fede, con il quale potrete spegnere tutti i dardi infuocati del maligno; <sup>17</sup>prendete anche *l'elmo della salvezza e la spada dello Spirito, cioè la parola di Dio.* <sup>18</sup>Pregate inoltre incessantemente con ogni sorta di preghiere e di suppliche nello Spirito, vigilando a questo scopo con ogni perseveranza e pregando per tutti i santi, <sup>19</sup>e anche per me, perché quando apro la bocca mi sia data una parola franca, per far conoscere il mistero del vangelo, <sup>20</sup>del quale sono ambasciatore in catene, e io possa annunziarlo con franchezza come è mio dovere. <sup>21</sup>Desidero che anche voi sappiate come sto e ciò che faccio; di tutto vi informerò Tichico, fratello carissimo e fedele ministro nel Signore. <sup>22</sup>Ve lo mando proprio allo scopo di farvi conoscere mie notizie e per confortare i vostri cuori. <sup>23</sup>Pace ai fratelli, e carità e fede da parte di Dio Padre e del Signore Gesù Cristo. <sup>24</sup>La grazia sia con tutti quelli che amano il Signore nostro Gesù Cristo, con amore incorruttibile.